

Risikofaktoren und Auslöser von Krebs

Die amerikanischen **Forscher Doll und Peto** veröffentlichten schon 1981 eine Faktorenanalyse **vermeidbarer Krebsarten** in den USA. Die zentrale Aussage dieser Studie ist, dass für die Auslösung von Krebserkrankungen vor allem Umweltfaktoren verantwortlich sind (mehr als 90%) und die Ernährung neben dem Tabakkonsum eine zentrale Rolle zukommt, während andere Faktoren, die allgemein als besonders wichtig eingestuft werden, wie Umweltverschmutzung oder synthetische Schadstoffe, eine wesentlich geringere Bedeutung besitzen. Die Bedeutung der Ernährung wird auch klar, wenn man bedenkt, dass ein Mensch bis zu seinem 50. Lebensjahr etwa 50.000 kg an Nahrung (Frischgewicht) zu sich genommen hat.

aus: <http://www.medizinfo.de/krebs/allgemein/ursachen.shtml>

s. auch:

http://www.dkfz-heidelberg.de/epi/Home_d/Programm/AG/Praevent/Krebshom/texte/deutsch/text/alle.htm

Einige Lebensgewohnheiten tragen dazu bei, das Risiko für Krebserkrankungen zu erhöhen.

Rauchen steigert die Erkrankungswahrscheinlichkeit für die meisten bösartigen Tumoren, insbesondere im Bereich der Atemwege (Kehlkopf, Lunge), der Harnwege (Blase) und des Gebärmutterhalses.

Auch Passivrauchen erhöht das Lungenkrebsrisiko, Lightzigaretten und Filter vermindern das Risiko nicht. Auch Pfeifen- und Zigarrenraucher leben gefährlich. Sie erkranken öfter an Mundhöhlenkrebs als Zigarettenraucher.

Übermäßiger Alkoholkonsum erhöht das Krebsrisiko im Bereich von Rachen, Kehlkopf usw. insbesondere bei der Kombination aus starkem Rauchen und hohem Alkoholkonsum besteht ein gesteigertes Erkrankungsrisiko.

Verglichen mit Nichtrauern haben Raucher von mehr als 1 Schachtel Zigaretten pro Tag ein 8 x höheres Krebsrisiko. Das tägliche Trinken einer Alkoholmenge von mehr als 60 Gramm Äthanol (entspr. 0,75 l Wein) erhöht das Krebsrisiko um das 9-fache. Wer aber entspr. Mengen raucht und trinkt hat ein 50-faches Krebsrisiko. (veröffentlicht unter IARC Sci. Publ. Nr. 156, 151-154 (2002))

Auch eine chronische Darmentzündung (Colitis ulcerosa) erhöht nach einer Krankheitsdauer von 10 Jahren das Darmkrebsrisiko.

aus: www.medical-tribune.ch

Überreicht durch:

Sylvia Hennebach-Werner

Nahrungsergänzung und Naturkosmetik

Albertus-Magnus-Str. 26 41470 Neuss - Allerheiligen Tel : 0 21 37 - 77 88 2

Epic-Studie

(European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition)

Epic ist die bisher weltweit größte wissenschaftliche Langzeitstudie, die vor mehr als 10 Jahren in 10 europäischen Ländern begonnen wurde, um herauszufinden, welche Rolle Ernährung, Lebensweise, Stoffwechsel usw. Faktoren bei der Krebsentstehung sind. Zur Zeit sind mehr als 500.000 Freiwillige an der Studie beteiligt.

Erste Ergebnisse wurden 2001 in Lyon vorgestellt.

Bis zu 35 Prozent aller Krebsfälle sind auf falsche Ernährung zurückzuführen.

Es ist bereits jetzt evident, dass die Ernährung und Krebserkrankungen, speziell der Brust, des Verdauungstraktes, der Lunge, der Prostata und zusammenhängen. Die EPIC-Studie analysiert die teilweise sehr komplexen biologischen Mechanismen der Krebsentstehung durch Ernährungsfaktoren.

Bis jetzt können erst einige wenige allgemeine Ernährungsempfehlungen gegeben werden. So senkt der tägliche Verzehr von Obst und Gemüse das Risiko, an Magen-, Darm- oder Lungenkrebs zu erkranken. Ein hoher Fettkonsum dagegen scheint bei Frauen das Risiko zu erhöhen, an Brustkrebs zu erkranken.

Wer durchschnittlich **456 Gramm Obst und Gemüse am Tag** isst, verringert das Magenkrebs-Risiko **um 45 Prozent** im Vergleich zu jenen, die durchschnittlich nur 287 Gramm zu sich nehmen. Ähnlich stark reduziert ein Pfund Obst am Tag das Risiko für Bronchial-Krebs.

Ballaststoffe: Wer durchschnittlich 34 Gramm täglich zu sich nimmt, hat ein um 40 Prozent geringeres Risiko für kolorektale Karzinome als Menschen, die nur zwölf Gramm essen. Der Schutzeffekt ist der EPIC-Studie zu Folge im linken Kolon am größten und im Bereich des Rektums am geringsten. 100 Gramm Obst enthalten drei Gramm Ballaststoffe, Vollkornbrot doppelt so viel.

FAZIT

Aus der EPIC-Studie mit über 500 000 Teilnehmern lässt sich ableiten, daß man **mindestens** 400 Gramm Obst und Gemüse täglich essen sollte, **mindestens** 30 Gramm Ballaststoffe und nicht mehr als 30 Gramm Fleischprodukte, um sein Risiko für eine Krebserkrankung möglichst gering zu halten.

Ärztezeitung vom 18.3.2004

siehe auch : www.aerztezeitung.de
www.dkfz-heidelberg.de/epi/
<http://epic.krebsgesellschaft.de/archiv.php>

Wie häufig ist Krebs?

(aus www.netdokter.de/krankheiten/fakta/krebs.htm)

Krebs tritt meistens bei Menschen in höherem Lebensalter auf. Das mittlere Erkrankungsalter liegt bei 68 Jahren, das mittlere Sterbealter bei über 70 Jahren. Insgesamt erkranken Männer doppelt so häufig wie Frauen.

In Deutschland erkranken pro Jahr rund 340 000 Menschen neu an Krebs. 210 000 Patienten werden jährlich Opfer ihrer Erkrankung - im Durchschnitt ist das jeder vierte Todesfall. Zum Vergleich: An Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall sterben 420 000 Menschen pro Jahr - doppelt so viele wie an Krebs. Bei den Frauen ist Brustkrebs die häufigste Form, bei Männern Lungenkrebs.

Todesursachen im Überblick

Frauen

Herz-Kreislauf-Erkrankungen 50 %

Krebserkrankungen 17 % darunter

Brustkrebs 4 %

Darmkrebs 3,5 %

Lungenkrebs 1,5 %

Männer

Herz-Kreislauf-Erkrankungen 50 %

Krebserkrankungen 34 % darunter

Lungenkrebs 5,5 %

Darmkrebs 2,5 %

Prostatakrebs 2 %

Bei anderen Krebsarten beträgt der Anteil an der Gesamtsterblichkeit unter 1 %.

Krebsursachen

Die genauen Ursachen von Krebs sind trotz intensiver Forschung noch immer unbekannt. Wahrscheinlich spielen bei der Krebsentstehung eine Vielzahl von Risikofaktoren eine Rolle. Nach neuesten Erkenntnissen sind eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung, der Verzicht auf das Rauchen und regelmäßige Bewegung der beste Schutz. Nutzen Sie auch regelmäßige Krebsvorsorgeuntersuchungen.

Risikofaktor	Anteil an der Krebsentstehung	Betroffene Tumore
Rauchen	30 %	Mundhöhle, Speiseröhre, Kehlkopf, Lunge, Bauchspeicheldrüse, Harnblase, Gebärmutterhals
Ernährungsgewohnheiten	30 %	Mundhöhle, Speiseröhre, Kehlkopf, Bauchspeicheldrüse, Magen-Darm-Trakt, Brust, Prostata
Berufliche Faktoren	6 %	Lunge und Harnblase
Genetische Vorbelastung	5 %	Auge, Darm, Brust, Eierstöcke

Infektionen	5 %	Leberkrebs (Hepatitis B und C Viren), Gebärmutterhalskrebs (Papilloma-Viren), Lymphome (Epstein-Barr-Virus), eine bestimmte Leukämie (HTL-Virus-1) und Magenkrebs (Helicobacter pylori)
Übermäßiger Alkoholgenuß	3 %	Mundhöhle, Rachen, Speiseröhre, Kehlkopf und Leber
Schadstoffbelastung	2 %	Lunge
Andere Faktoren wie Medikamente oder Strahlung liegen unter 1%.		